



Better Health Begins With You!

より良い健康はあなたから！

1. **Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

毎日6点から11点の低脂肪パン、シリアル、米、または麺を食べましょう。例えば、朝食にオートミール、昼食にサンドウィッチ、夕食に白米を選びます。

2. **Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

毎日5点の果物と野菜を食べましょう。例えば、朝食にオレンジジュースを飲み、昼食にサラダを食べ、夕食に緑豆、茹でたジャガイモ、ブドウを食べます。

3. **Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

毎日少なくともコップ8杯の清潔で新鮮な水を飲みましょう。

4. **Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

鶏肉または魚など低脂肪の肉を食べましょう。

5. **Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

スキムミルクとフローズン・ヨーグルトなど低脂肪あるいは無脂肪の乳製品を選びましょう。

6. **Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

菓子およびアルコール飲料の摂取は控えましょう。

7. **Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

毎日何らかの運動に参加しましょう。ウォーキング、ダンスあるいはゲームをしましょう。

8. **Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

調理にはラードまたは動物脂肪の代わりに植物性油またはカノーラオイルを使いましょう。コレステロールを含んでいないため、植物性油の方が優れています。

Japanese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

